



## ひよこ組・すみれ組 しめじちぎりをしました

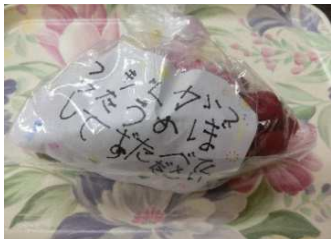


9月の初めに、ひよこ組とすみれ組さんにしめじをちぎるお手伝いをしてもらいました。ちぎり方を説明した後、1人ずつにしめじを渡しました。最初は、しめじを眺めている子どもが多かったのですが、保育教諭が「触ってごらん」と声をかけたり周りの子どもが触わったりすると少しずつしめじをちぎり始めていました。なかには、1本ずつ上手にちぎったり、しめじのかさの部分をとったりなど思い思いの様子が見られました。また、しめじをちぎった手を鼻に近づけて香りを嗅ぎ、しめじ特有の香りに驚く子どももいました。みんながちぎってくれたしめじは春雨チャプチェの中に入れました。「みんながちぎってくれたしめじだよ」と言うとニコニコと嬉しそうに沢山食べていましたよ。



## つき組 梅干しのプレゼントをしました

5月につき組さんが収穫した梅が塩漬けやシソ漬けを行って綺麗な赤色の梅干しになりました。梅干しは袋に入れた後、1つ1つの袋に「つきぐみがつくったうめぼしです たべてください」とつき組さんが書いたメッセージカードを入れました。梅干しを渡した子どもも渡された職員もとても嬉しそうでした。



## 災害時の野菜不足に 備えよう

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。

災害時は野菜不足になり、体調不良や便秘を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュースや野菜の缶詰・瓶詰、長期保存できるじゃがいもやたまねぎなど普段から多めに備蓄しておく、ももの時に役立ちます。



### 簡単メニュー

#### 【鮭チャーハン】



【材料】(材料は4人分/大人2人・子ども2人)

ごはん 約500g 油…小さじ2  
 鮭フレーク…大さじ4 塩…小さじ1  
 卵…3個 しょうゆ…大さじ1  
 ホールコーン缶…大さじ4 長ねぎ…1本

【作り方】

- ①長ねぎを小口切りにしておく。
- ②フライパンに油をひき、溶き卵を注ぎ炒り卵を作って皿に移しておく。
- ③再びフライパンに油をひき、長ねぎを炒め、ごはん、鮭フレーク、ホールコーンを入れ、さらに炒める。  
最後に、炒り卵を加え、塩としょうゆで味を整える。